



จดหมายข่าว การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานนครพนม



Newsletter

ฉบับเดือนกรกฎาคม-กันยายน 2560

www.tatsanuk.blogspot.com, www.facebook.com/tatnakhonphanom

ตุลาคม-ธันวาคม นี้ ชวนไปชมดอกไม้บานบนลานหิน อุทยานแห่งชาติภูผาเทิบ

#อุทยานสวนหิน Unseen Mukdahan

ฤดูกาลท่องเที่ยวชมดอกไม้บานบนลานหิน อุทยานแห่งชาติภูผาเทิบ จังหวัดมุกดาหาร เวียนมาอีกครั้ง เดือนตุลาคม-ธันวาคม 2560 นี้ เราจึงไม่อยากให้คุณพลาดชมความสวยงามของดอกไม้บานาพรรณ ที่ลานมุจลินท์ลานหินเรียบทอดยาวกว้างต่อจากกลุ่มหินเทิบของอุทยานฯ ดอกไม้ป่ากลุ่มดอกหญ้าของพืชขนาดเล็ก ไม่ว่าจะเป็นดอกสร้อยสุวรรณมา หยาดน้ำค้าง หนาวเดือนห้า ดาวรวมดวงทิพย์เกสร สลัดจันทร์ธร กระดุมเงิน กระดุมทอง หย้ากรงจักร (หย้าขนดาช้าง) และที่สวยงามสะดุดตาที่สุดคือ ดอกดุสิตา ซึ่งเป็นนามดอกไม้พระราชทาน ดอกสีม่วงอมน้ำเงินมีขนาดเล็กออกเป็นช่อมีกลิ่นหอมอ่อนๆ บานสะพรั่งไปทั่วบริเวณเป็นลานกว้าง ในช่วงปลายฝนต้นหนาวนี้รอให้คุณมาเที่ยวชมสัมผัสกลิ่นอายของธรรมชาติที่น่าหลงใหล

● สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่:

อุทยานแห่งชาติภูผาเทิบ จ.มุกดาหาร โทร. 09 4289 2383

ททท. สำนักงานนครพนม โทร. 0 4251 3490-1

ท่องเที่ยววิถีไทย
เก๋ไก๋สไตล์ลิขิ่ง



ททท. สำนักงานนครพนม Fanpage



จุดถ่ายภาพสวยที่สุด @ นครพนม
Nakhon Phanom city
of happiness / Photo corner

สะพานมิตรภาพไทย-ลาว 3
The 3rd Thai-Lao Friendship
Bridge



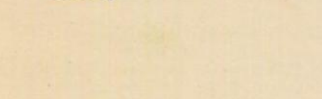
จุดชมวิว
View Point
จุดชมการ
เลี้ยงปลา
ในกระชัง
Fish Farming
in Mekong



จุดพักรถ
Rest Stop
ลานแคมป์
Camping site
กำแพงดอกไม้
Flower wall/Photo corner



อาคาร
ตรวจคนเข้าเมือง
นครพนม
NKP Immigration
Building
หมู่บ้านสร้างบุญได้ (สามทิว)
Samran Tai Village
(Vietnamese Hat Wickerwork)
วัดบ้านธาตุสร้างบุญได้
Wat Ban That Samran Tai Temple



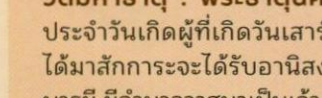
หมู่บ้านสร้างบุญได้ (สามทิว)
Samran Tai Village
(Bamboo Wickerwork)
ชุมชนบ้านอ่างสามารก (โฮมสเตย์)
Achsamat Village, Thai Seak Homestay



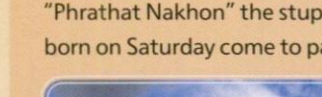
ร้านภูเขาร้านปลา
Phu Ta Wan Spicy Fish Soup
ร้านเค็งเค็งปลา
Keing Kong Spicy Fish Soup
ร้านปลาช่อน
Aun I-Kong Spicy Fish Soup
ร้านปลาช่อน
Pla Chum Chomkhong Spicy Fish Soup
ร้านปลาช่อน
Chan Kru Oy Spicy Fish Soup
ร้านปลาช่อน
Raj Rim Kong Spicy Fish Soup
ร้านปลาช่อน
Sum Rim Khuen Fried Fish Milk Herb
ร้านปลาช่อน
Pen Pla Pen Restaurant



สะพานนาครี
Naga Bridge
ความยาว 200 เมตร
Ficus Tree
จุดชมการเลี้ยงปลาในกระชัง
Fish Farming in Mekong



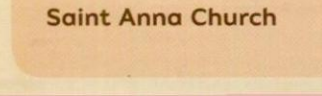
ร้านมะพร้าวบ้านนมสด
Coconut Milk Shake
โบสถ์เก่า วัดศิริพุทธาราม
The Old Chapel,
Wat Siri Budharam Temple
ร้านก๋วยเตี๋ยวปลา
Fish Noodle
ร้านปลาช่อน
Wichitra Spicy Fish Soup
ร้านบ้านหนองแก้ว
Ban Nor Kaew Vegetarian Restaurant
ร้านริเวอร์บีช
River Beach Restaurant
ร้านครัวแม่ทอง
Krua Kamkong Restaurant
อบจ. นครพนม
Provincial Administration Organization



ไป หอนกคาย ชิงกาฬ ทำอุเทน
To Nong Khai, Bueng Kan, Tha-Uthen District
ถนนหมายเลข 212 (ขยางกูร)



Welcome to
"Nakhonphanom"
the city of bicycle
เส้นทางปั่นจักรยานเลาะเลียบริมโขง



Welcome to

"Nakhonphanom"

the city of bicycle

เส้นทางปั่นจักรยานเลาะเลียบริมโขง



สะพานนาครี
Naga Bridge
ความยาว 200 เมตร
Ficus Tree
จุดชมการเลี้ยงปลาในกระชัง
Fish Farming in Mekong



ร้านมะพร้าวบ้านนมสด
Coconut Milk Shake
โบสถ์เก่า วัดศิริพุทธาราม
The Old Chapel,
Wat Siri Budharam Temple
ร้านก๋วยเตี๋ยวปลา
Fish Noodle
ร้านปลาช่อน
Wichitra Spicy Fish Soup
ร้านบ้านหนองแก้ว
Ban Nor Kaew Vegetarian Restaurant
ร้านริเวอร์บีช
River Beach Restaurant
ร้านครัวแม่ทอง
Krua Kamkong Restaurant
อบจ. นครพนม
Provincial Administration Organization



ไป หอนกคาย ชิงกาฬ ทำอุเทน
To Nong Khai, Bueng Kan, Tha-Uthen District
ถนนหมายเลข 212 (ขยางกูร)



Welcome to
"Nakhonphanom"
the city of bicycle
เส้นทางปั่นจักรยานเลาะเลียบริมโขง



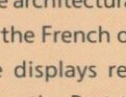
จุดเช็คอิน / แหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจระหว่างเส้นทาง



วัดมหาธาตุ : พระธาตุนคร พระธาตุ
ประจำวันเกิดผู้ที่เกิดวันเสาร์ เชื่อว่าผู้ที่
ได้มาสักการะจะได้รับอานิสงส์เสริมบุญ
บารมี มีอำนาจวาสนาเป็นเจ้าคนนายคน
Mahathat Temple was built since the
years 607, It houses an important stupa
"Phrathat Nakhon" the stupa of people
born on Saturday come to pay homage.



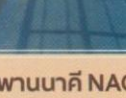
หอนาฬิกาเวียดนามอนุสรณ์ Vietnam
Memorial Clock Tower
ทุกเย็นวันศุกร์-เสาร์-อาทิตย์ เวลา 17.00
-20.30 น. ในย่านหอนาฬิกาแห่งนี้จะมี
ถนนคนเดินนครพนม ให้ได้เดินชมช้อปปิ้ง
สินค้าของฝากถูกใจและชิลกับร้านกินดื่ม
ย่านหอนาฬิกา
Mekong Walking Street is located in
the area of the Vietnamese Memorial
Clock Tower on Sunthornvijit Rd. Open
Every Friday Saturday and Sunday from
17.00-20.30 pm.



โบสถ์นักบุญอันนาหนองแสง
Saint Anna Church



พิพิธภัณฑ์จวนผู้ว่าราชการจังหวัดนครพนม (หลังเก่า)
The Governor's Old Residence : Nakhonphanom
Museum
The architectural design and construction was influenced
by the French of the Indochina War period. Inside there
are displays relating to accounts of Nakhonphanom
from the Past to the present, as well as the only illumi-
nated Boat Procession in Thailand. It is open Wed.-Sun
(09.00-17.00 Hrs.)



สะพานนาครี NAGA Bridge Bike Lane (200 meters long)

Attractions

จุดเช็คอิน / แหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจระหว่างเส้นทาง



วัดมหาธาตุ : พระธาตุนคร พระธาตุ
ประจำวันเกิดผู้ที่เกิดวันเสาร์ เชื่อว่าผู้ที่
ได้มาสักการะจะได้รับอานิสงส์เสริมบุญ
บารมี มีอำนาจวาสนาเป็นเจ้าคนนายคน
Mahathat Temple was built since the
years 607, It houses an important stupa
"Phrathat Nakhon" the stupa of people
born on Saturday come to pay homage.



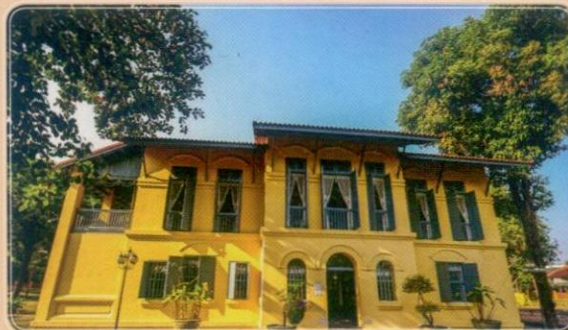
โบสถ์นักบุญอันนาหนองแสง
Saint Anna Church



หอนาฬิกาเวียดนามอนุสรณ์ Vietnam
Memorial Clock Tower

ทุกเย็นวันศุกร์-เสาร์-อาทิตย์ เวลา 17.00
-20.30 น. ในย่านหอนาฬิกาแห่งนี้จะมี
ถนนคนเดินนครพนม ให้ได้เดินชมช้อปปิ้ง
สินค้าของฝากถูกใจและชิลกับร้านกินดื่ม
ย่านหอนาฬิกา
Mekong Walking Street is located in
the area of the Vietnamese Memorial
Clock Tower on Sunthornvijit Rd. Open
Every Friday Saturday and Sunday from
17.00-20.30 pm.

สะพานนาครี NAGA Bridge Bike Lane (200 meters long)



พิพิธภัณฑ์จวนผู้ว่าราชการจังหวัดนครพนม (หลังเก่า)
The Governor's Old Residence : Nakhonphanom
Museum

The architectural design and construction was influenced
by the French of the Indochina War period. Inside there
are displays relating to accounts of Nakhonphanom
from the Past to the present, as well as the only illumi-
nated Boat Procession in Thailand. It is open Wed.-Sun
(09.00-17.00 Hrs.)



สะพานนาครี NAGA Bridge Bike Lane (200 meters long)



อุโมงค์นาครี
Nakhon Phanom
Museum



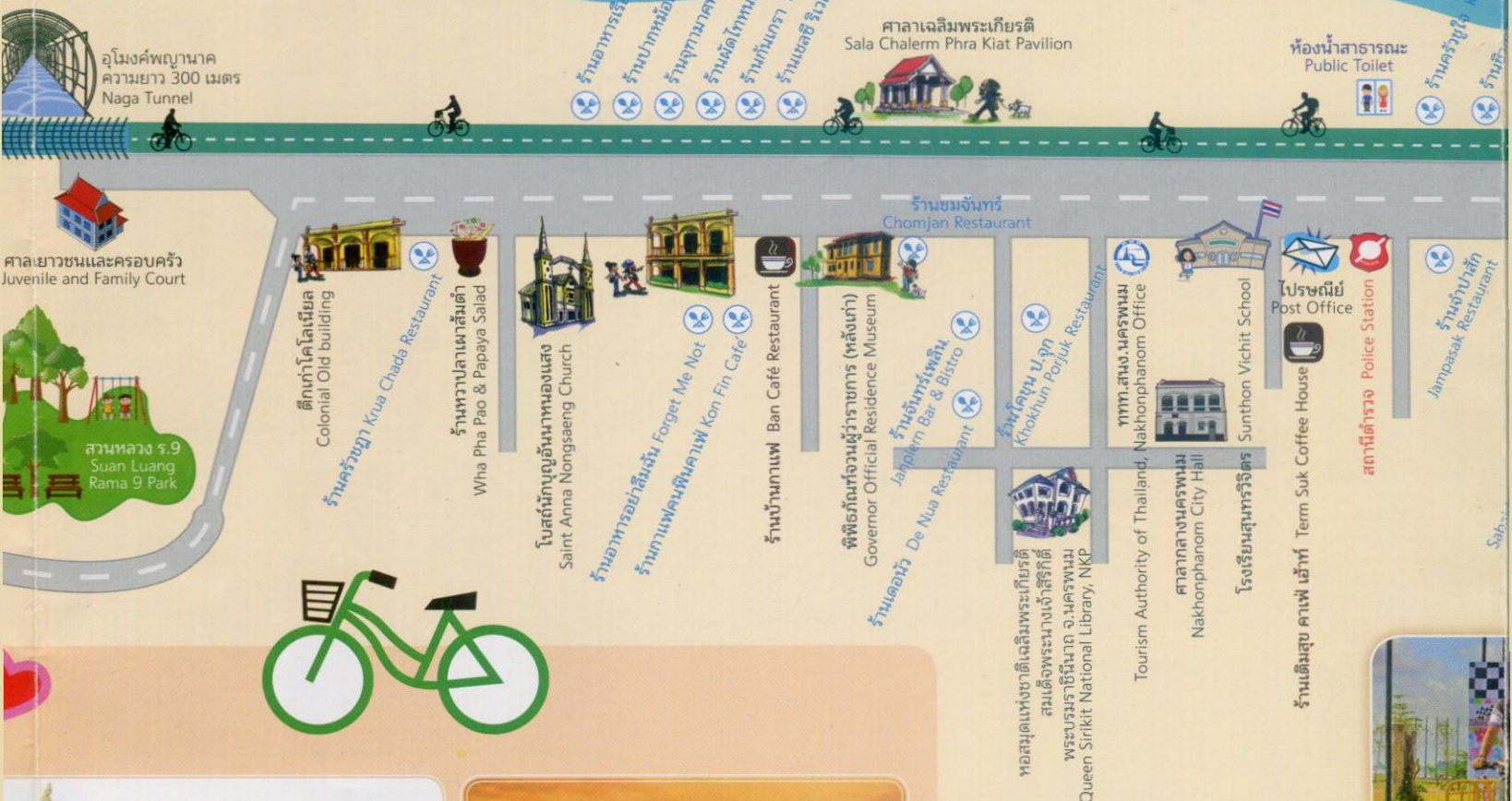
หมู่บ้านวัฒนธรรม
Thai Saek H
this tribal c
identity is t
ceremonies

m"
cycle love
บริเวณโขงนครพนม



Khammouane,

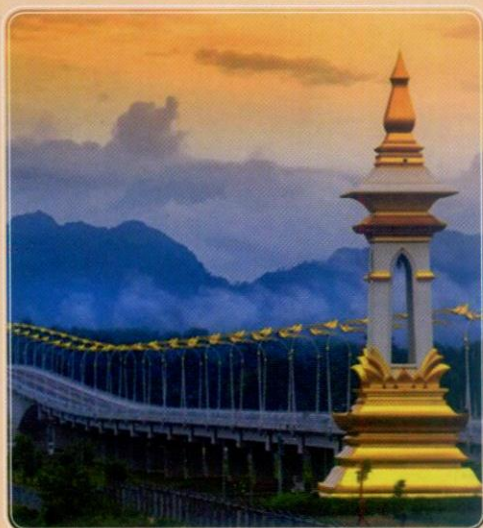
Mekong River



คันนาค NAGA Tunnel Bike Lane (300
ers long)



บริเวณธรรมชาติแพะไทยแซก (ไทแซกโฮมสเตย์)
saek Homestay is located at Achsamart Village,
tribal cultural village of Thai Saek, Its cultural
ity is the language, clothing, food, beliefs, and
tonies.



สะพานมิตรภาพไทย-ลาว 3 (นครพนม-
คำม่วน) The 3rd Thai-Lao Friendship Bridge
The bridge is 1,423 metres long and 13 metres
wide with an immigration checkpoint on the
both sides that look like a city gate that displays
the local cultural art. Lan Xang style architec-
ture. Under the bridge is an area for relaxation
and enjoying the mountain scenery of Lao PDR.
Tourist can travel to Thakhek, Khammouane
province, Lao PDR. And then onto Vietnam
following Route No.12 and No. 8

Cycling Safety

เตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนและหลังปั่น
Warm Up 5-10 Minutes



10-20
วินาที/ข้าง

ยืดกล้ามเนื้อต้นขา



10-20
วินาที/ข้าง

ยืดกล้ามเนื้อน่องและ
เอ็นร้อยหวาย



15-30
วินาที/ข้าง

ยืดกล้ามเนื้อต้นขา
และข้อเท้า



10-20
วินาที/ข้าง

ยืดกล้ามเนื้อ
บริเวณก้น



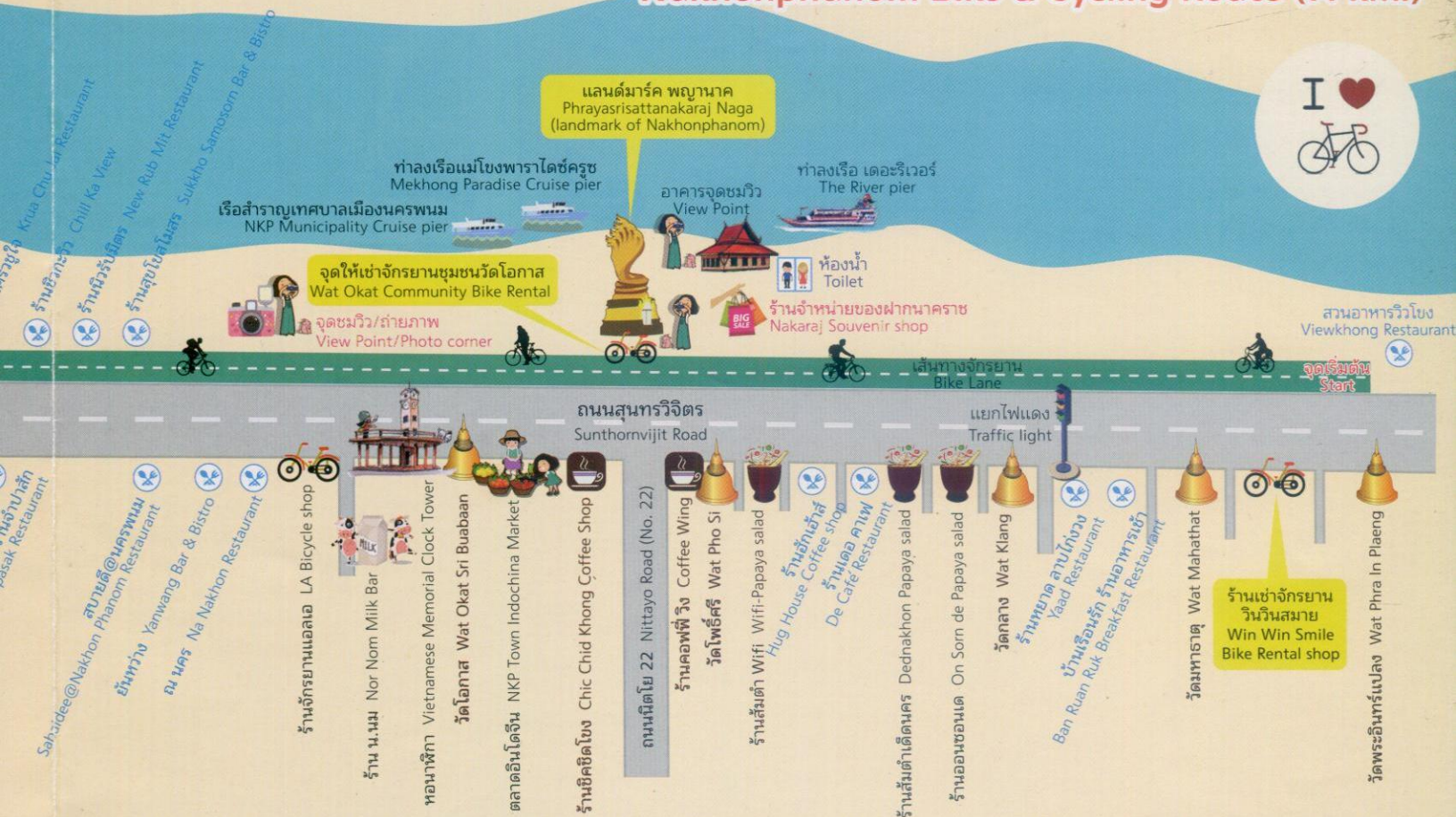
10-20
วินาที/ข้าง

ยืดขา ไหล่
และหลังส่วนบน



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ : For more
ททท.สำนักงานนครพนม (พื้นที่รับผิดชอบ)
Tourism Authority of Thailand, Nakh
Tel. 0 4251 3490-1 E-mail : tatphno

เส้นทางปั่นจักรยานเลียบริมแม่น้ำโขงที่สวยงามที่สุดในประเทศไทย (ระยะทาง 14 กม.)
Nakhonphanom Bike & Cycling Route (14 km.)



ប៉ុន្មានប្រយោជន៍

อย่างน้อยวันละ 30 นาที
5 ครั้ง/สัปดาห์
สามารถเพิ่มสมรรถภาพต่าง ๆ
และสร้างเสริมสุขภาพที่
แข็งแรงได้

ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน
การไหลเวียนของเลือดทั่วร่างกายดีขึ้น
ลดการสะสมตะกอนไขมันในหลอดเลือด

เพิ่มสมรรถภาพ
ทางเพศ ช่วยทำให้
มีความเชื่อมั่น
ในตนเองยิ่งขึ้น

เพิ่มประสิทธิภาพสมอง
ลดความเหนื่อยล้าและ
ความเครียด นอนหลับลึก
และยาว ความจำดี

กล้ามเนื้อเอ็น
เอ็นข้อต่อ
แข็งแรงยิ่งขึ้น

กล้ามเนื้อบริเวณ
เอว สะโพกแข็งแรง
ขาสวยเพรียว ลด
ความอ้วน
(ไขมัน)



ขับขับตลอดภัย

- สวมเสื้อสะท้อนแสง หมวกกันน็อค และถุงมือ
 - การวอร์มก่อนและหลังปั่น ช่วยลดการเกิดตะคริวได้ หากเป็นตะคริวขณะปั่น ควรหยุดพักและเติมเกลือแร่ให้ร่างกาย
 - อย่าลิมปั่นเบา ๆ (cool down) 5-10 นาที ก่อนจบทริป เพื่อให้ขับของเสียออกจากกล้ามเนื้อ ลดอาการปวดขา หรือหน้ามืดได้
 - หลังปั่น ควรเติมโปรตีนทันที เพื่อซ่อมแซมกล้ามเนื้อ
- ข้อมูลโดย : สถาบันเวชศาสตร์การกีฬาและออกกำลังกายกรุงเทพ
โรงพยาบาลกรุงเทพ และศูนย์อุบัติเหตุกรุงเทพ โรงพยาบาลกรุงเทพ

บริการให้เช่าจักรยาน Bicycle Rental

- จักรยานให้เช่าชุมชนวัดโวกาส (ให้บริการที่บริเวณ
แลนด์มาร์คนครพนม) Wat Okat Community Bike Rental
โทร./Tel. 09 8261 7481, 09 5484 9220
- วินวินสไมล์ Win Win Smile Bike Rental shop
โทร./Tel. 09 8015 0026, 09 8015 0027



For more information, Please contact

รับผิดชอบ : นครพนม สกลนคร มุกดาหาร) โทร. 0 4251 3490-1 (เปิดบริการทุกวัน ไม่เว้นวันหยุดราชการ 08.30-16.30 น.)

, Nakhonphanom Office (Area of responsibility : Nakhon Phanom, Sakon Nakhon, Mukdahan)

tatphnom@tat.or.th, Facebook : tatnakhonphanom



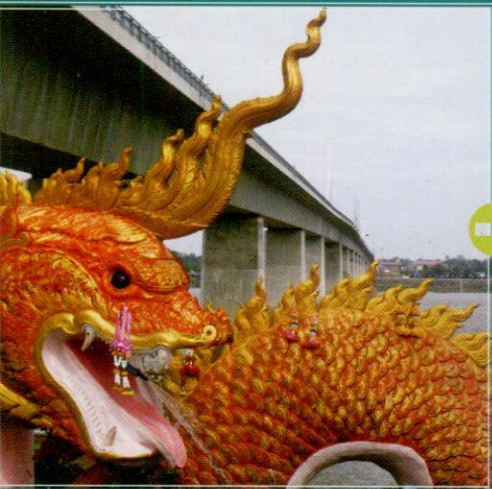
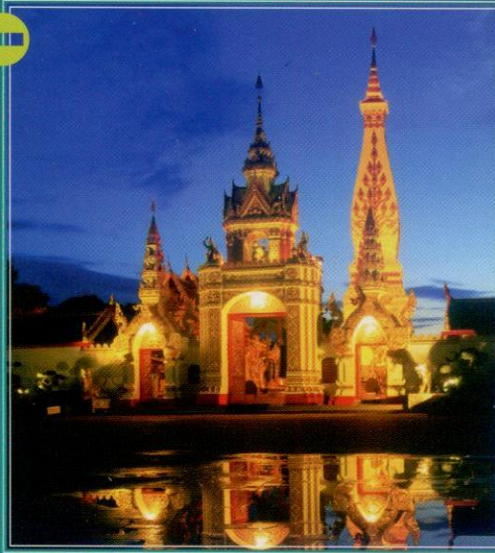
สามแดนดิน ถิ่นนาคา

: สกลนคร นครพนม มุกดาหาร
ตามรอยศรัทธา นาคาแห่งลุ่มน้ำโขง

7 พญานาคราชผู้พิทักษ์รักษา

พระมหาเจดีย์ธาตุพนมอันศักดิ์สิทธิ์

พิธีศักดิ์สิทธิ์วันสัตตนาคารำลึก หรือพิธีบวงสรวงพญานาค จัดขึ้นในช่วงก่อนเทศกาลออกพรรษา ในคืนวันขึ้น 5 ค่ำ เดือน 11 ของทุกปี เพื่อเป็นการสักการบูชาพญานาคหรือองค์สัตตนาคาทั้ง 7 ตน ผู้ดูแลปกป้องรักษาองค์พระธาตุพนม สิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคู่เมือง หากใครที่ได้มาร่วมพิธีถือว่าเป็นบุญกุศลจะทำให้มีความสุขและเจริญรุ่งเรืองตลอดไป



ดานนาคา วัดป่าภูอั้ง

อ.นิคมคำสร้อย จ.มุกดาหาร

ดินแดนแห่งมนต์ลึงของนาคาพญานาคที่สร้างได้อย่างสวยงามเสมือนจริง บนลานหินกว้างที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ มีพญานาค 3 ตน กำลังขึ้นมาจากดินแดนบาดาลสู่โลกมนุษย์โดยเป็นศิลปะการสร้างจากความเชื่อความศรัทธาของชาวบ้าน

เขาเล่าว่า “ถ้ำพญานาค” ศาลพญานาค สะพานมิตรภาพ 2 จ.มุกดาหาร

จากความเชื่อ ศรัทธา เรื่องราว เรื่องเล่า และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบริเวณใต้สะพานมิตรภาพแห่งที่ 2 (มุกดาหาร-สะหวันนะเขต) ศาลองค์ปู่พญานาคอันศักดิ์สิทธิ์ได้ตั้งขึ้นบริเวณใต้สะพานแห่งนี้ และเชื่อว่าบริเวณใต้สะพานแห่งนี้เป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์อันเป็นเมืองบาดาลของพญานาคราช ทุกวันที่ 8-9 มิถุนายนของทุกปี จะมีพิธีบวงสรวงและลอยดอกบัวในแม่น้ำโขงบริเวณใต้สะพานฯ เพื่อบูชาและขอขมา



พญาศรีสัตตนาคราช

แลนด์มาร์คนครพนม

องค์พญาศรีสัตตนาคราช 7 เศียร ตั้งโดดเด่นอย่างสง่างามริมฝั่งแม่น้ำโขง พ่นสายน้ำลงสู่แม่น้ำโขง ยิ่งความชุ่มฉ่ำ บันดาลซึ่งความอุดมสมบูรณ์ ความเจริญรุ่งเรืองสู่เมืองนครพนม และผู้คนที่มีความศรัทธากราบไหว้เพื่อความเป็นสิริมงคล ชีวิตราบรื่น รื่นรมย์ ความมั่งมีโชคลาภ แก่ตนเองและครอบครัว



ภูน้ำลอด

วัดพระธาตุเชิงชุมวรวิหาร

บ่อน้ำศักดิ์สิทธิ์ วัดพระธาตุเชิงชุมวรวิหาร รูปปั้นพญานาคพ่นน้ำบริเวณรอบบ่อน้ำลอด (น้ำลอด) เป็นรูปแทนพระยาสุวรนาค พญานาคตามความเชื่อของชาวสกลนครที่เป็นนาคผู้ทรงคุณธรรม ทรงศีล และอิทธิฤทธิ์ มีเกล็ดเป็นทองคำ ทำหน้าที่คอยปกป้องและรักษารอยพระพุทธรูปบาทของพระพุทธรูปเจ้าทั้ง 4 พระองค์ ที่พระธาตุเชิงชุมฯ

วัดดานชุมคำ

อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร

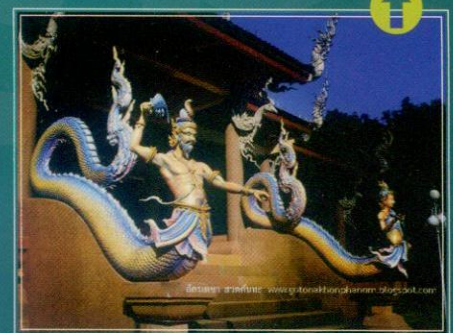
จากเรื่องราวตำนานของพญานาคในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและอรรถกถา ความศรัทธาของพุทธศาสนิกชน วัดดานชุมคำแห่งนี้ จึงได้มีการจัดสร้างเรื่องราวของพญานาคคู่จันทระพุทธศาสนาพญานาคที่มีศรัทธาและบารมีในทางสัมมาทิฐิ



วัดพุทธนิมิต

อ.ท่าอุเทน จ.นครพนม

ตั้งอยู่ริมฝั่งแม่น้ำโขง บ้านดาลหนองเทา อ.ท่าอุเทน จ.นครพนม อุโบสถศิลปะเชียงทองผสมล้านนา ภายใต้แรงศรัทธาของชาวบ้านและผู้มีจิตศรัทธาร่วมสร้าง มีความสวยงามวิจิตรตระการตาตั้งแต่บันไดทางขึ้นที่มีการปั้นรูปพญานาค รวมถึงพญานาคครึ่งคนที่เป็นองค์นำคินาคา สื่อถึงตำนานพญานาคที่มีอิทธิฤทธิ์



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ :

ททท. สำนักงานนครพนม (พื้นที่รับผิดชอบ : นครพนม สกลนคร มุกดาหาร)

โทร. 0 4251 3490-1 (เปิดบริการทุกวัน ไม่เว้นวันหยุดราชการ 08.30-16.30 น.)

E-mail : tatphnom@tat.or.th, Facebook : tatnakhonphanom Fanpage : ททท.สำนักงานนครพนม



ปั่นพิชิตใจ เริ่ม-ลด-ผ่าน-พบ

#ปั่นสุดฟิน

check in

รับฟรี! ภาพที่ระลึก พร้อมกรอบตั้งโชว์

กติกาขั้นตอนการร่วมสนุก Check in รับรางวัลของที่ระลึก

1. Add Friend FACEBOOK : Tat Nakhonphanom (ททท.สำนักงานนครพนม)

โดยกดค้นหา พิมพ์ Tat Nakhonphanom หรือสแกน QR Code แล้วกดเพิ่มเพื่อน



2. โพสต์รูปของคุณ+ติดแฮชแท็ก #ททท.นครพนม พร้อม Check in เส้นทางปั่นพิชิตใจใน

Facebook ของคุณ ให้ครบทั้ง 4 จุด



จุดที่ 1 แดนดัมมาร์คพญาศรีสัตตนาคราช

จุดที่ 2 อุโมงค์นาคราช

จุดที่ 3 สะพานนาคี

จุดที่ 4 สะพานมิตรภาพ 3 (นครพนม-คำม่วน)

3. กดแท็กเพื่อนที่โพสต์ของคุณมาที่ Facebook : Tat Nakhonphanom (ททท.สำนักงานนครพนม)

4. ติดต่อกับของรางวัลด้วยตนเองได้ที่ ททท.สำนักงานนครพนม (ติดริมโขง ถ.สุนทรวิจิตร)

เปิดทำการทุกวันไม่เว้นวันหยุดราชการ ตั้งแต่เวลา 08.30 - 16.30 น.

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

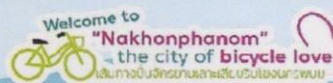
การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) สำนักงานนครพนม

โทรศัพท์ 042-513490-1

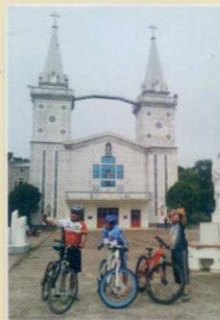
E-mail : tatnphom@tat.or.th

Facebook : tatnakhonphanom

Facebook fanpage : ททท.สำนักงานนครพนม/fanpage



ททท.สำนักงานนครพนม
ชวนมาปั่นพิชิตใจ
Check in เมือง 3 ที่สุด
สุขที่สุด@นครพนม



การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานนครพนม
(พื้นที่รับผิดชอบ จังหวัดสกลนคร นครพนม มุกดาหาร)
184/1 ถนนสุนทรวิจิตร อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม 48000
โทรศัพท์ 0 4251 3490-1 โทรสาร 0 4251 3492

ชำระค่าฝากส่งรายเดือน
ใบอนุญาตเลขที่ 93/2535
ปณ.นครพนม

ท่องเที่ยววิถีไทย
เก๋ไก๋สไตล์ลิขิ่ง

